

妈咪学堂

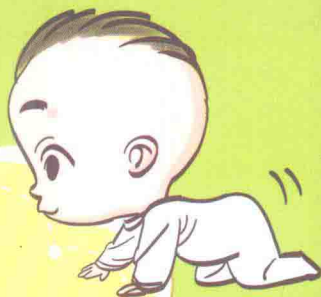
爱宝宝，从读懂婴语开始

推荐单位

sino 新浪亲子
http://sino.sina.com.cn

别看宝宝不会说话，小脑袋瓜儿可没闲着。他会挥舞小胳膊、小腿儿跟爸爸妈妈打招呼，会用生动的表情和爸爸妈妈交流！

刘青◎主编



宝宝的真体会说话

BAOBAO DE SHENTI
HUISHUOHUA



宝宝生来就是“聊天高手”，只不过用的是婴语



新手妈妈学婴语必备手册

中国妇女出版社



宝宝的身体 会说话

新手妈妈学婴语必备手册

刘青 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝的身体会说话：新手妈妈学婴语必备手册 / 刘青主编.
—北京：中国妇女出版社，2012.4

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0126 - 7

I. ①宝… II. ①刘… III. ①婴幼儿—身势语—家庭教育
IV. ①G78 ②H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 138304 号

宝宝的身体会说话：新手妈妈学婴语必备手册

作 者：刘 青 主编

策划编辑：姜 喆

责任编辑：姜 喆

封面设计：吴晓莉

版式设计：邓 茜

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：160×230 1/16

印 张：12.5

字 数：160 千字

版 次：2012 年 6 月第 1 版

印 次：2012 年 6 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5127 - 0126 - 7

定 价：22.00 元

前言

“真有意思，我家宝宝今天对着我挤眼睛呢！”“我的宝宝这几天老爱嚷嚷，不知道他的小脑袋瓜在想什么？”……对于新妈妈来说，最大的欣喜就是看着宝宝每一天都有新变化，他会笑了，他会做鬼脸了，他又做出了一个新的动作。但这也是新妈妈最大的困惑：他哭了，是饿了、困了，还是病了？他怎么老爱打挺，会不会有什么毛病？……

初为父母的我们每天都在为宝宝的这些小动作或开心，或担心，或伤心……

别看宝宝不会说话，其实小脑袋瓜真的没闲着，你看，他正挥舞着小胳膊小腿儿跟你打招呼，他正用生动的表情和你交流呢！

刚出生的小宝宝似乎只有一种身体语言，那就是哭，宝宝们会用自己的哭声表达不同的需求；随着逐渐成长，宝宝会笑了，而且出现了不同的笑容；接着宝宝会做出一些“复杂”的动作，诸如踢腿、伸胳膊、挤眼睛……这些

细小的动作不仅表现出宝宝的可爱聪明，还传达着宝宝的需求。

宝宝的感知器官在不断发育，心理需求在逐渐增多，随之出现更多的身体语言。诸如好奇时、羞涩时、恐惧时、开心时、反感时等，他们都会有不同的表现。握紧小拳头、蹬腿、摇头、双手晃动，都在表达什么内容呢？

本书针对新手父母的困惑，分析宝宝的身体语言所表达出来的意思，讲妈妈最关心的事，帮妈妈给宝宝最好的照顾！

在编写的过程中，我们对内容进行了细致的划分：

第一部分，侧重讲宝宝常见的面部表情语言，主要有两种，一是哭，二是笑。针对宝宝的不同哭声和笑声，给出必要的指导，包括怎样的哭或笑表达宝宝怎样的需求，父母该如何配合宝宝的这种需求等内容。

第二部分，主要讲宝宝社交中常见的面部表情。宝宝成长到三四个月的时候开始有了社交意识，此时父母应根据宝宝表现出来的面部表情和心理，进行有针对性的训练，帮宝宝度过认生这一阶段。

第三部分，侧重讲宝宝常见的动作语言，诸如握拳、蹬腿、摇头、喊叫、撇嘴、双手晃动、脚趾弯曲、转动头部、吸吮舌头、见到阳光打喷嚏、睡在爸爸妈妈之间时使劲张开双臂等，这些常见的动作都代表着宝宝的需求。父母通过对本部分的阅读可以更深入地了解宝宝，从而运用到日常的育

儿中。

第四部分，主要讲解1岁内宝宝的常见体态语言。这部分内容根据宝宝的成长过程进行了系统的分类，针对性强，使用价值高。

第五部分，精心为父母准备了宝宝的异样身体语言。这些异样的身体语言意味着宝宝生病了吗？我们对常见的异常身体语言进行了汇总和分析，父母可以根据宝宝表现出来的细节进行判断。

宝宝的体语言很多，父母该如何回应呢？本书的第六部分则汇总性地介绍了如何回应宝宝的这些体语言，内容不多，但是非常实用。

最后，本书在结尾附录部分介绍了“宝宝的便便会说话”。因为便便是宝宝健康的“晴雨表”，父母应养成定期观察宝宝便便的习惯，对判断宝宝是否健康有着重要的意义。

希望本书以简洁的语言和超强的实用性引导父母更好地了解宝宝的情况，关注宝宝的心理和身体健康，呵护宝宝健康地成长。在本书的编写过程中，邓代玉、邓代业、刘帅、刘文书、魏秀芳、田辉、周明、袁传洋、陈佳、金亮等给予了很多帮助，在此表示感谢。书中不足之处请读者朋友多批评指正。

第一章 宝宝最常见的面部表情语言

宝宝天生就有完善的神经系统，但语言功能还欠缺，有什么需求和感觉不能直接告诉父母。但是宝宝知道用丰富的面部表情传达想法，父母可以通过观察宝宝的面部表情来了解宝宝的需要。久而久之，不用言语父母也能很好地知道宝宝的精神状态和身体状况。准确了解宝宝的不同需求，父母才能更好地照料宝宝健康成长。

哭——宝宝天生的沟通方式	002
投而有力的哭——饥饿	002
啼啼唧唧的哭——有便意	004
烦躁不安的哭——可能是饿了	006
不舒服的哭——被尿布肥	007
突然高声大哭——消化不良	011
无声无息的哭——情绪郁闷	013
紧张不安的哭——妈妈上班了	015
无聊的哭——为了爱与交往的需要	018
哭声轻细——困倦	019
焦躁的哭——受到过度刺激	024
TIPS：将宝宝的哭泣减到最少	025
笑——宝宝成长成熟的“标尺”	026
认识新生儿期宝宝的哭	027
了解宝宝哭的含义	029
培养爱笑宝宝	030
爱笑的宝宝智商高	032
少笑的宝宝可能缺铁	033
逗笑宝宝的小方法	034
TIPS：解读宝宝第一年哭笑	039

第二章 宝宝社交中常见的面部表情

宝宝不像成人会掩饰自己，在社交中往往将最真实的表情展现出来。此时，父母注意观察，就能很快把握宝宝的心理。诸如宝宝疼痛时会出现眉头紧皱的表情，宝宝羞涩、恐惧、好奇等心理出现时也会有不同的表情。培养孩子的社交能力，就需要父母及时发现孩子的这些表情，并及时作出判断，提前或当时，再或事后给予孩子帮助。

疼痛——找到根源，将伤害降到最小	044
羞涩——警惕影响宝宝社交能力的因素	048
恐惧——让宝宝明白怎么回事儿最重要	051
好奇——诱导宝宝发现问题的源头	057
开心——培养乐观宝宝，成就美好情绪	063
反感——避免反感才能增进亲子沟通	074
愤怒——想尽办法让宝宝平静下来	077
TIPS：宝宝面部异常，可能是疾病	080

第三章 宝宝最常见的动作语言

宝宝握拳了，宝宝蹬腿了，宝宝摇头了，宝宝喊叫了，宝宝撅嘴了，宝宝咧嘴了……年幼的宝宝怎么会有这么多的动作呢？他在表达些什么呢？

随着成长，宝宝基本上能用简单的动作和语言来表达自己的思想了，动作会成为一种特别的语言。当宝宝有某个动作的时候，细心的父母就会知道宝宝要什么，知道该如何回应宝宝，做好与宝宝的亲子互动。

握拳——姿势不同，意思不同	082
蹬腿——不舒服或是新本领	084
摇头——不一定是缺钙	085
喊叫——可能有烦恼	086
撅嘴、咧嘴——可能要便便	089

双手晃动——悠然自得	090
瘪起小嘴——需求没得到满足	091
跟随妈妈转动头部——“我多么爱你呀，妈妈”	092
吮吸舌头、嘴唇——“我饿了，赶紧给我吃的”	093
玩弄舌头，吐泡泡——需要自己的时间	094
见到阳光，喷嚏连天——鼻子有点痒痒	095
睡在爸爸妈妈之间——现在是我的睡眠时间	096
TIPS：宝宝周岁前的动作语言	097

第四章 宝宝最常见的眼神语言

眼睛是人类心灵的窗口，对于小宝宝来讲，也是如此。尤其是不会说话的1岁之内的小宝宝，他们的眼睛明亮，灵动，会哭，会笑，还会撒娇。他们用眼睛探索这个充满色彩的世界，更是传神地诉说着他们的内心需要和沟通内容。

1岁前宝宝常见的眼神语言	100
关注宝宝害怕的眼神	101
了解宝宝独特的眼神	102
完整视觉系统的五大目标	103
TIPS：1岁前眼睛的神奇生长	104

第五章 1岁宝宝成长中的体态语言

对于新妈妈来说，最大的欣喜就是看着宝宝每一天都有新变化，宝宝会笑了，会做鬼脸了，又做出了一个新的动作……但新变化也会给新妈妈带来困惑。

别看宝宝还不会说话，其实，他的小脑袋瓜真的没闲着。新妈妈千万别忽略宝宝的肢体语言，这是聪明的宝宝在用身体和你说话呢！读懂了宝宝的肢体语言，妈妈才能作出正确的回应。

1个月宝宝：有张嘴、后仰、屏气、踏步等原始生理需求	110
2个月宝宝：出现第一个社会性微笑	111
3个月宝宝：身体语言逐渐增多	113
4个月宝宝：躺在床上唧唧呀呀地玩时会突然停下来	114
5个月宝宝：动作大变样	115
6个月宝宝：睡着后有时抽泣，继而大哭而醒	116
7个月宝宝：双手高举，身体和脑袋都很用劲儿	117
8个月的宝宝：看看玩具，再看看妈妈	118
9个月宝宝：盯着陌生人哼哼，两只手握成小拳头	119
10个月宝宝：抓小哥哥的衣服，摸小哥哥的脸	120
11个月的宝宝：冲妈妈扭，继而大哭	122
12个月宝宝：心理活动增多，更爱表达	123
TIPS：宝宝身体语言发展的3个阶段	124

第六章 宝宝异样的身体语言

父母只要细心观察宝宝的一举一动，都能大致明白宝宝通过身体语言所传递的信息，了解宝宝的心理需求，并适时给予宝宝最贴心的照料。但是，宝宝偶尔也会出现异样的身体语言。对于宝宝很少出现的动作，父母一时无法理解，不能给出正确的回应，宝宝的需求得不到满足，就会很不快乐并且越来越烦躁。这就要求父母除了明白宝宝的一般身体语言外，还要了解一些宝宝的异样身体语言。

揉耳朵是耳朵感染了吗	128
拉屎脸红是便秘吗	129
坐立不安是长尿布疹吗	130
表情严肃是缺铁吗	132
把奶瓶推开是吃饱了吗	133
笑是很愉快吗	134
只哭不流泪，不一定就是不伤心	135
玩时眼神散开，是累了吗	136
瘪起小嘴，是受了委屈吗	137
长得慢，是缺少营养吗	138
宝宝体温不正常，需要去医院吗	142
脸色不正，是健康受损吗	145
睡偏头了，需要矫正吗	150
眼神异常是怎么回事	151
宝宝的舌头为什么不正常	153
宝宝呼吸困难是有咽喉病吗	155
宝宝小腿弯曲是腹痛吗	158
宝宝老吐泡泡是肺炎吗	161
TIPS：宝宝耳鼻喉不适常见症状	164

第七章 回应宝宝的肢体语言

对于宝宝的肢体语言，妈妈要仔细观察，正确理解并积极给予回应。宝宝在妈妈的积极回应下会越来越多地使用肢体语言，并因此变得更加聪明活泼。如果妈妈对宝宝的肢体语言不给予反馈，宝宝会很失望，还会失去“说话”的兴趣，并日益沉默呆板，长大后变得内向、孤僻。所以，适时合理地回应宝宝，对宝宝的成长很重要。

不断和宝宝说话	168
不说话也要有面部表情	169
学会抚摸你的宝宝	170
轻柔地摆弄宝宝的胳膊和小腿	172
提供适合宝宝的语言交流	173
正确进行身体语言的开发	174
正确应对宝宝的哭	176
锻炼宝宝的社交语言	180
TIPS：通过肢体语言训练宝宝的人际交往	181

附录 宝宝的便便会说话 183

第一章

宝宝

最常见的 面部表情语言

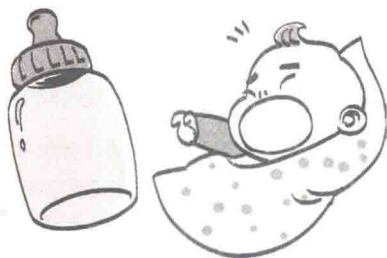
宝宝天生就有完善的神经系统，但语言功能还欠缺，有什么需求和感觉不能直接告诉父母。但是宝宝知道用丰富的面部表情传达想法，父母可以通过观察宝宝的面部表情来了解宝宝的需要。久而久之，不用言语父母也能很好地知道宝宝的精神状态和身体状况。准确了解宝宝的不同需求，父母才能更好地照料宝宝健康成长。

哭——宝宝天生的沟通方式

哭，是宝宝天生的一种沟通方式。父母在宝宝哭的时候往往会表现得手足无措，其实大可不必。了解宝宝的需求，进行有针对性的处理，能很好地改善和减少宝宝哭的情况。

一般来说，宝宝在什么情况下会哭，父母又该如何应对呢？

短而有力的哭——饥饿



每当还不满1个月的小师哭的时候，小师的妈妈就发愁，不知道这么小的宝宝为什么哭。小师的奶奶说，宝宝哭得短而有力量，那是饿了。小师妈妈尝试给宝宝喂奶，宝宝果然小嘴一下叼住奶头，拼命吮吸起来，而不再哭了。

刚生下来的1~2周，饥饿是宝宝哭闹最主要的原因。其实，哭泣是宝宝因为饥饿向父母发出的最后“通牒”，在这个阶段，父母通常缺少“心领神会”的经验。育儿专家说，简单的办法是，假定宝宝所有的哭泣都是因为饿了，一哭就先给他喂奶。

一个母乳喂养的婴儿在饱餐一顿后，能保持2~3小时不哭，有些孩子可能持续更久。但是，让新生儿宝宝长时间保持安静不是父母追求的目标，即使宝宝3小时没哭，你也得给孩子喂一次奶。这样不光可以减少宝宝的哭闹，还能帮助宝宝调节自身的生物钟。

如果你的宝宝已经2周大，体重却还没有恢复到出生时的重量，或者体重

增加不明显，那么他一个劲儿地哭有可能是由于饥饿。到3周大时，母乳不足是很常见的问题。宝宝很可能会因为饥饿而大声哭，这是因为宝宝的需求量大了，母乳一时没有跟上。这时候，妈妈不能轻易放弃母乳喂养，转而给宝宝添加配方奶，一定要树立哺乳的信心，坚持哺乳。让宝宝多吸，是促进产奶的最好方法，宝宝的吮吮动作会刺激妈妈乳房分泌乳汁。每给宝宝授乳一次，妈妈的乳汁就会来得更快，量也更加充足。

而人工喂养的婴儿，父母较容易从他喝奶的量来判断是不是饿着了。如果宝宝吃奶后依旧哭闹，有可能是奶量不足。

宝宝从出生开始就知道在饿的时候哭泣，这也是宝宝哭的最主要原因。这种哭声短而有力，比较有规律，中间有换气的间隔时间，渐渐急促。

一般来说，做妈妈的对这种哭声都比较敏感，特别是母乳喂养的妈妈，她乳房中的乳汁也差不多涨满了。当宝宝感到饥饿时，应适时喂奶，消除他的饥饿感，使宝宝不再啼哭。

专家提醒

很多刚刚生完小孩的女性因为急于恢复产前的苗条身材就一味节食。专家指出，这种做法显然弊大于利。一方面，盲目通过控制食量减轻体重效果不佳；另一方面，还会导致母乳中的营养不足，对婴儿的发育造成不良影响。为此，专家建议，正在哺乳期的女性一定要保证自己从食物中获得充足的营养，然后通过母乳喂养婴儿来达到产后减肥的目的。

母乳喂养婴儿的女性与非母乳喂养婴儿的女性相比，减肥速度更快，效果更显著。因此，用母乳喂养婴儿的女性不必担心产后无法恢复身材，相反，为了确保婴儿能够从母乳中吸收到足够的养分，必须从食物中吸收多种营养。

为了既有助于女性产后恢复身材又不会造成婴儿营养不良，建议哺乳期女性多吃水果和蔬菜，适当减少脂肪的摄入量，坚持饮用脱脂牛奶，限制摄入的面包数量。另外，至少应该保证每两天散步半个小时。

哼哼唧唧的哭——有便意



泛儿妈妈发现，每当满月后的泛儿哼哼唧唧之后就开始放屁，拉屎。泛儿妈妈心想，宝宝为什么每次拉屎都要哼哼唧半天呢？难道宝宝便便时会不舒服吗？

许多婴儿有便意时常常哼哼唧唧地啼哭，父母会以为这是疼痛和便秘的表现。医生认为，造成婴儿有便意时烦躁是由于直肠太软了，以至于无法给肛门足够的压力，造成排泄困难。当孩子进食固体食物后，哭泣的情况便消失了。

如果宝宝吃辅食后依旧因为便便而哭泣，那就是便秘了。表现为宝宝有便意，却拉不出来，出第一块的时候，肯定要哭，便便很大、有点干，接着来的就软一点儿了。

其实，当宝宝大便干燥时，哭是必然的。大人便秘时肛门还疼呢！但是如果拉便便屁股疼，宝宝会憋着不拉，越不拉越干，就会形成恶性循环！对于加了辅食还便秘的宝宝，妈妈可以给宝宝多吃点水果。还拉不出来的话，可以试试打开塞露或削一小条肥皂放在宝宝的肛门内。另外，注意每次让宝宝彻底把干便便拉完，不然，今天干的拉不完，明天本来不干的也变成干的了。彻底把干的拉完，最后的大便应该是软的。

另外，宝宝如果吃不饱，也会在有便意时哼哼唧唧地哭，这是因为肚子里没有食物，便便顶不下来。

专家提醒:

父母要帮助宝宝形成定时大便的好习惯，可以每天把一次大便，最长两天一次。如果父母持一种爱拉不拉的态度，给宝宝攒上三四天，大便想不干都不可能！大便在身体里时间久了会不断地被吸收水分，越来越干，结果便秘会把宝宝折磨得总是哭泣！

烦躁不安的哭——可能是渴了



2个月的宝宝每天都在一个固定的时间里烦躁不安地哭，妈妈以为宝宝生病了，带宝宝去医院检查。医生友好地说，宝宝不是病了，只是渴了！妈妈很吃惊：这么小的宝宝也要喝水呀？

一般来说，母乳喂养的孩子是不需要喂水的。但是，在干燥的环境里，譬如，冬季长时间待在暖气足的室内，秋天起风的时节，高温酷热的夏天，宝宝很容易因为口渴而烦躁不安，喂少量的水给孩子是可以的。给孩子喝的水一定要是烧开后的温水。如果是矿泉水，应该是低钠的。

母乳喂养的孩子一天喂一次水就够了，注意避免在喂奶前1小时给孩子喂水，这样会影响孩子的胃口。人工喂养的孩子会比母乳喂养的孩子容易口渴，所以，可能需要一天喂几次水。